

# パパスキルUP

## 幸せがふえる家事育児



家事・育児を楽しむ秘訣を学びます。  
家事を見直して、家族の時間を増やしたい人におすすめです！



第1回 **9.2**

**土 10:00~11:30**

参加費：300円（材料費）

会場：クロスパルにいがた

### 肩の力を抜いて取り組む「一汁一菜」

家事の幅を広げよう！簡単に作ることができるお味噌汁と、おかず一品を作ります！

講師 健康惣菜店ことこと 代表取締役 高橋 悠さん



第2回 **9.16**

**土 10:00~12:00**

会場：万代市民会館

### ほかの家族はどうしてる？

### みんなのお家の家事分担

講師 男性の生き方講座 企画委員 桐畑 克哉さん・田村 修さん



第3回 **9.22**

**金 19:00~20:30**

会場：万代市民会館

### ぶっちゃけトーク パパの語り場

### みんなのお家の子育て事例

講師 ファザーリング・ジャパンにいがた代表 吉田 健太さん



◇会場：第1回：クロスパルにいがた5F 調理実習室  
第2・3回：万代市民会館4F ※裏面参照

◇対象：0歳から小学生までのお子さんを持つ父親

◇定員：各24人 ※応募多数の場合は、3回連続出席できる人を優先して抽選

◇保育：各8人（生後6ヵ月から就学前まで）※要申込 応募多数の場合は抽選

◇参加費（材料費）：第1回 300円 第2・3回 無料

◇申込み：①かんたん申込み  
こちらから→



②電話 025-246-7713

受付時間 8:30~17:30

月~金曜 土日祝日を除く

連続参加が  
オススメです♪

保育  
あり

締切

8月16日  
(水)

●主催・問合せはこちら

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」 電話 025-246-7713

## 講師紹介



**【第1回】高橋 悠さん**  
株式会社ハイブライ  
(健康惣菜店ことこと)  
代表取締役

新潟市秋葉区(旧新津市)出身、39歳。長岡高等専門学校卒業、電子部品の会社に5年勤め、子どもがアレルギーを持って生まれたことなどをきっかけにカラダに優しい惣菜店をつくることを決意。全国の惣菜チェーン店や工場を飛び込みで修業。新潟市内に3店舗。



**【第2回】田村 修さん**  
男性の生き方講座 企画委員

1990年、柏崎市生まれ。夫婦共働きで3歳児の父。県内IT企業勤務。ICTを活用した業務改善を推進している。ワーク・ライフ・バランスに悩み「男性の生き方講座」に参加したことで、父親が子育てを楽しむこと、仲間の輪を広げることの大切さを感じ企画委員として参画した。



**【第2回】桐畑 克哉さん**  
男性の生き方講座 企画委員

1988年、滋賀県長浜市生まれ。共働きで7歳、2歳、1歳の三姉妹のパパ。実家を離れており、サポートがほぼ無い状態で苦戦・工夫しながら5人暮らしをしている。前職の配属先がきっかけで新潟に住み始めたが、新潟が気に入り永住を決断し転職。新潟の未来のためにできることを探している中で企画委員に参画した。



**【第3回】吉田 健太さん**  
ファザーリング・ジャパンにいがた 代表  
株式会社ビジネスブレイン  
働き方改革推進室長

夫婦共働き、2児の父。ファザーリング・ジャパンで『よい父親』ではなく「笑っている父親」を増やそう』をテーマに活動中。子育てイベント等の企画・運営、父親同士のコミュニティ作りを通じ、新たなサードプレイス構築を目指す。その他ワーク・ライフ・バランス啓発、プレパママ向けセミナーなどで講師を担当する。

## 会場



### 【第1回】クロスパルにいがた

新潟市中央区礎町通3ノ町2086

●駐車場…28台有。受付の機械処理で最初の30分無料  
以後30分ごとに150円  
満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

### 【第2・3回】万代市民会館

下記の地図参照

●駐車場はありません。  
公共交通機関が近隣の有料駐車場をご利用ください。

主催・問い合わせ

**アルザにいがた**  
新潟市男女共同参画推進センター

〒950-0082  
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)

TEL : 025-246-7713

FAX : 025-246-8080

E-mail : alza@city.niigata.lg.jp

受付時間 : 月曜~金曜 8:30~17:30 (土日・祝日除く)

アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお願いします。

